

PROGRAMME PREVISIONNEL DE LA SOIREE

BAR SUR AUBE

18h : ouverture de la piscine et accueil du public. Natation libre jusqu'à 18h30.

18h30/19h30 : démonstration et essais natation sportive

- sprint nage libre
- relais
- 4 nages
- nage avec palmes....
- initiation et essais possibles pour le public.
- activité d'éveil aquatique pour les petits

19h30/20h : séance aquagym douce (petit bain) / début des baptêmes plongée (grand bain)

20h/21h : baptêmes de plongée et de kayak sur demi-bassin

21h/21h30 : démonstrations de kayak polo et de technique kayak (esquimautage...)

21h30/22h : séance aquagym tonique (grand bain)

22h / 23h : baptêmes de plongée et matchs de water-polo et d'aqua-volley sur demi bassin.

23h : relais natation-plongée- kayak et fin de la soirée.